



高齢者セルフケアチェックシート(10月)



★できたことに☑をつけましょう。★毎日、検温し、発熱がないか確認しましょう。

★のどが渇く前に、こまめに水分摂取しましょう。【目安】1日あたり、1.2ℓ

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
					<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
					<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事
					<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話
					<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取
					<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)
3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事
<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話
<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取
<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)
10	11	12	13	14	15	16
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事
<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話
<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取
<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)
17	18	19	20	21	22	23
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事
<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話
<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取
<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)
24	25	26	27	28	29	30
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事
<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話
<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取
<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)
31	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>10月のふりかえり(良かったこと)</p> </div>					
<input type="checkbox"/> 体操						
<input type="checkbox"/> 散歩						
<input type="checkbox"/> 食事						
<input type="checkbox"/> 会話						
<input type="checkbox"/> 水分摂取						
<input type="checkbox"/> 体温(度)						

氏名 _____